

Humor als Lebenskunst der Menschlichkeit

Vortrag von Inge Patsch am 23. Juni 2021
Tiroler Bildungsinstitut Grillhof

„Wir brauchen keine neuen Programme,
sondern eine neue Menschlichkeit!“
Viktor E. Frankl



Ein gelehrter Professor sucht einen Mönch auf, der bekannt war für seine humorvolle Art.
„Sag mir was ist Humor?“ fordert er ihn auf.
Der Mönch antwortet nicht. Er bittet den Professor Platz zu nehmen, stellt eine Tasse vor ihn auf den Tisch und beginnt, Tee einzuschenken. Die Tasse wird voller und voller und der Tee fließt schließlich über, doch der Mönch gießt ungerührt weiter.
Der Professor sieht ihm zunächst nur verdutzt zu, aber da der Mönch gar nicht mehr aufhören will, ruft er schließlich: „Halt, halt, sie ist doch voll!“
„So ist es, antwortet der Mönch. „Und auch du bist voll,
voll mit Meinungen, Vorstellungen, eigenen Ansichten und Vorurteilen.
Wie willst du aufnehmen, was Humor ist, wenn du nicht zunächst deinen Kopf leerst?“

Teil 1 Humor

Humor hilft leichter zu leben
Humor ist ein inneres Beben
immer dann wenn wir lachen
mutig sind und Verrücktes machen

Humor macht Manches erträglich
bestimmt macht er Rechthaberei ganz unmöglich
Humor lebt von Ideen die Luftsprünge wagen
mit Humor können wir Wahrheit liebevoll sagen



Humor ist eine sehr persönliche Sache. Was die eine ermutigt ist für den anderen völlig entmutigend. Wir werden uns der Vielfalt des Humors widmen und so kann jede und jeder wählen, was als stimmig empfunden wird und was nicht. In den meisten Fällen hilft der Humor die Welt besser zu ertragen. Für eines lässt sich der Humor allerdings nicht missbrauchen: für Besserwisserei und Zynismus.

Für den Humor im alltäglichen Trubel gibt es kein Rezept doch eine Fülle an Zutaten: selbst Erlebtes, Anekdoten, Gedichte, Stilblüten von Kindern, Witze, Biografien und eine Fülle von Geschichten.

Zwei Unternehmer trafen sich zu einem Austausch in der Firma von Max. Plötzlich stürzte ein Mann herein, cholerisch wütend, schreiend und aufstampfend, schlug er mit der Faust auf den Tisch. Max ermahnte ihn: „Peter, erinnere dich bitte an die Regel Nummer 6
Woraufhin Peter sich sofort vollständig beruhigte. Er entschuldigte sich und verließ den Raum. Die Unternehmer sprachen weiter, um kurz darauf von einer wütenden Frau mit zerzaustem Haar erneut unterbrochen zu werden. Auch die Frau wurde von Max freundlich begrüßt: „Marie, bitte erinnere dich an die Regel Nummer 6!“ Auch sie beruhigte sich im Nu!
Als sich die Szene ein drittes Mal wiederholte, fragte der Gast seinen Kollegen: „Mein lieber Freund, ich habe viele Dinge in meinem Leben gesehen, aber niemals etwas so Bemerkenswertes wie dies. Würdest du das Geheimnis der Regel Nr. 6 mit mir teilen?“
Max lächelte und meinte: „Regel Nr. 6 ist ehr einfach: Nimm dich selbst nicht so verdammt wichtig.“
„Oh, das ist gut, das merke ich mir! Wir lauten die Regeln von 1- 5?“ Max lächelte verschmitzt: „Es gibt keine anderen Regeln!“

Kenne deinen Wert – aber nimm dich nicht so wichtig!

Meine Großmutter kannte ihren Wert und sie interessierte sich für Geschichte, Politik, Sport und blieb ihr Leben lang ein zufriedener Mensch. An den Rahmenbedingungen kann es nicht gelegen haben, denn kam 1898 zur Welt, erlebte zwei Weltkriege, trauerte um viele Menschen, zwei ihrer Töchter starben vor ihr und sie selbst starb 2002. Ja, sie wurde 104 und übernahm mit 68 Jahren nach dem Tod ihres Mannes die Mitarbeit in einer Bibliothek. Mit 96 Jahren blieb sie dann daheim. Die Beziehung zu ihrer Tochter war nicht das, was man als harmonisch bezeichnen würde. Ihr Kommentar dazu: „Wenn mich der liebe Gott noch nicht brauchen kann, wird mich meine Tochter noch aushalten müssen.“

Solange wir kein Mittel finden den Narzissmus und die ihm zugrunde liegende Bedürftigkeit zu zähmen, so lange gleichen alle unsere Versuche die Krise zu überwinden einem Stühlerücken auf der Titanic.

Wir alle brauchen Menschenkenntnis. Sie setzt allerdings etwas Wesentliches voraus und das ist Selbsterkenntnis. Ist mir bewusst, dass es unterschiedliche Sichtweisen gibt? Über ein Sprichwort aus China lohnt es sich nachzudenken:

Jede Sache hat drei Seiten:

eine, die du siehst,

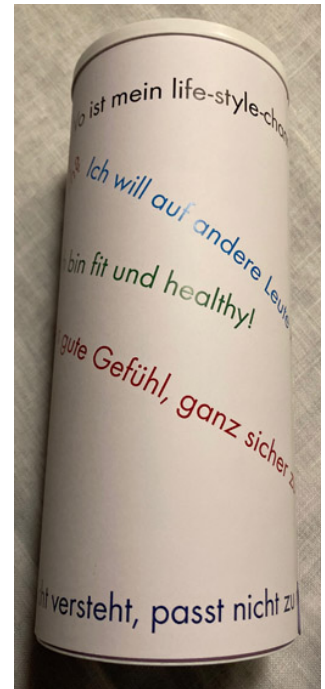
eine, die ich sehe,

und eine, die wir beide nicht sehen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Voraussetzung, um nicht in den Zwickmühlen der diversen Persönlichkeitsstörungen aufgerieben zu werden.

Menschen, denen bewusst ist, dass ein gelungenes Leben nicht von ihnen alleine abhängt, müssen nicht ständig zweifeln, ob sie etwas richtig oder falsch machen.

Kein Mensch schafft es, so zu leben, dass er andere und sich selbst immer zufriedenstellt.



Der eine liebt Konkretes nur der andre das Abstrakte Gedicht von Heinz Erhardt:

<http://www.gedichtsuche.de/gedicht/items/Das%20Steckenpferd%20-%20Erhardt,%20Heinz.html>

Für Humor gibt es eine Grundvoraussetzung: ein Minimum an Liebesfähigkeit.

Das bedeutet: Ein Mensch oder eine Sache liegt mir am Herzen und ich möchte mir dafür Zeit nehmen.

Es ist ein großer Unterschied, ob man aufgrund liebevoller Zuwendung handelt oder nach Vorschrift oder nach Rezept.

Äußere Taktgeber haben meistens Erfolg und beweisbare Taten im Blick . Dabei wird oft auf den inneren Rhythmus des Menschen vergessen. Unsere Gesellschaft ist bereit für Effekte zu zahlen und nicht für sinnvolles Handeln.

Die Freiheit steht in unserer Zeit hoch im Kurs, doch viel zu oft, taucht sie als Willkür auf. Freiheit wird allgemein bejaht, konkret jedoch nicht sehr ernst genommen. Sehr ernst genommen wird dagegen die Suche nach den *guten Bedingungen*, die das Leben tatsächlich oder scheinbar erleichtern können.

Wir haben auch die Freiheit, mit dem eigenen Unbehagen nicht andere zu belasten

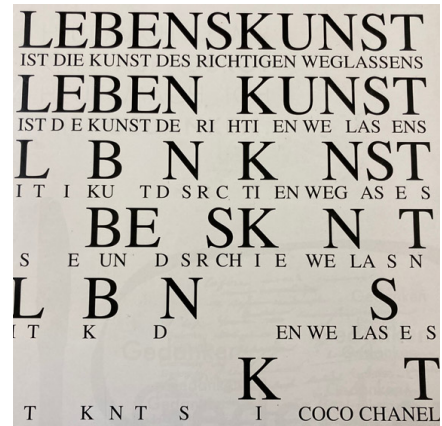
Als mein Sohn den Führerschein machte und anschließend öfter mit dem Auto unterwegs war und spät nach Hause kam, bemerkte meine Großmutter meine Unausgeschlafenheit. Sie fragte nach dem Grund und als ich sagte, es sei wegen der Sorgen, die ich mir um Martin mache, bekam ich von ihre Lektion fürs Leben und die teile ich gerne: „Wenn ihm nichts passiert und schläfst nicht, dann schadet dies deiner Gesundheit und wenn ihm etwas passiert wirst du den Schlaf vorher dringend nötig haben!“

„Keiner blickt dir hinter das Gesicht und keiner weiß, wie reich du bist. . .“ Gedicht von Erich Kästner aus seiner „Lyrischen Hausapotheke“

Teil 2 Lebenskunst

Mit Humor lässt sich die Verbissenheit verjagen
um trotz allem zum Leben ja zu sagen
Humor ist ein echtes Lebenselixier
er macht aus Menschen ein Wundertier

Humor hilft Grenzen zu erkennen
anstatt dauernd dagegen anzurennen
Schlechte Laune lässt sich mit Humor vertreiben
gilt nur für jene die gelassen bleiben



Lebenskunst ist keine Anweisung, wie man Missgeschicke und Enttäuschungen vermeidet, sondern wie man mit ihnen umgeht. Unsere Freiheit stattdessen gibt uns die persönliche Entscheidung aus – wie schauen wir in die Welt

Die Schwarzseher Brille ist sehr verbreitet. Die Akrobaten des Negativen tragen diese Brille oft. Dabei wäre Kritikfähigkeit ein großer Vorteil, man sieht hinter die Fassade. Untergangspropheten, die vom Pessimismus leben – und gar nicht schlecht – empfinden jede Art von Zuversicht zwangsläufig als Existenzbedrohung. Der Nachteil dieser Brille ist, dass Lebensfreude und Fröhlichkeit selten durchdringt.



Lieder von Reinhard Mey höre ich nicht nur gerne, sie wurden zu einem äußerst hilfreichen Wegweiser in der Erziehung meiner Kinder.

Ich erinnere mich an ein wunderbares Konzert von ihm, das mit „standing ovations“ für den großartigen Liedermacher endete. Einige Reihen vor mir blieb ein Mann sitzen und ich dachte mir, der könnte doch auch aufstehen. Als ich von Musik und Text erfüllt den Saal verließ, sah ich, wie jemand diesem Mann in den Rollstuhl half. Obwohl ich meine Gedanken von vorhin niemandem mitgeteilt hatte, schämte ich mich über mein schnelles Urteil. Diese Erfahrung machte mich ziemlich nachdenklich und half mir später in manchen Situationen, meine spontane Meinung zu zügeln und mich nicht sofort – auch nicht in Gedanken – zu empören.

Die Bayrische Brille ist für den Humor und die seelische Gesundheit unverzichtbar. „Des meiste dahockt ma, des wenigste darennt ma!“

Brille mit Herz hat den Vorteil der Herzlichkeit und Fröhlichkeit. Für Begegnungen mit Menschen ist sie unerlässlich. Außerdem ist man mit einer positiven Sichtweise überall gerne gesehen. Ihr Nachteil ist, dass Fakten und Tatsachen manchmal zu wenig ernst genommen werden und daher die guten Umstände „vergötzt“ werden. Manche Menschen krallen sich am positiven Denken so fest, dass nicht sein kann, was nicht sein darf. Manchmal ist es sinnvoll den „Götzen Optimismus“ zu zerstören, um der Betroffenheit und Traurigkeit wieder einen Lebensraum zu schenken





Die Brille der Verwirrung hat den Vorteil, dass man innehalten muss, um Klarheit zu gewinnen. Der Nachteil der Verwirrung entsteht vor allem dann, wenn die Orientierungslosigkeit zu lange anhält. „Wenn du nicht mehr weißt, wohin du gehen sollst, halte inne und schaue zurück, woher du gekommen bist.“ So lautet ein afrikanisches Sprichwort.



Die Brille der Lebensfreude kennt alle Farben des Regenbogens und damit auch die Sonnenstrahlen und die Schattenseiten des Lebens. So wie Tag und Nacht unser Leben prägen, so können die freudigen Erlebnisse ebenso prägend sein, wie Schicksalsschläge.

In meiner Freiheit liegt die Sichtweise, mich so oder so zu verhalten. „Die Energie, die viele an kleinlichen Ärger verschwenden, würde, anders verwendet, ausreichen, um Weltreiche aufzubauen.“ Bertrand Russell

Die gemeinsame Reise ist zu kurz

Eine junge Dame saß in einem Bus, als sich eine laute und mürrische alte Dame neben sie setzte. Die Dame quetschte sich in den Sitz und stieß die junge Frau mit ihren zahlreichen Taschen an.

Der Fahrgast, welcher der jungen Dame gegenüber saß, regte sich auf und fragte: „Warum lassen Sie sich diese Rücksichtslosigkeit gefallen und wehren sich nicht?“

Die junge Dame lächelte und sagte: "Es ist nicht nötig sich über etwas so Unwichtiges aufzuregen. Die gemeinsame Reise ist zu kurz, um sich zu ärgern. Ich steige an der nächsten Haltestelle aus."

Rücksichtslosigkeit gibt es reichlich und Menschen, die sich über Lächerlichkeiten aufregen begegnen wir immer wieder.

Manchmal ist Schweigen eine richtig gute Sache. Wir landen in einer Sackgasse, wenn wir im Anspruch leben, andere zu belehren und darauf hinzuweisen, dass sie falsch liegen.

Diese Reise unseres Lebens ist zu kurz, um sie mit Empörungen, Schuldzuweisungen und Jammern zu verbringen. Jede und jeder kann selbst die Grenze bestimmen, was unerträglich ist und was nicht.

Wer zu früh die Katastrophe an die Wand malt, verfügt über keine Glaubwürdigkeit mehr, wenn er warnt, wenn sie wirklich bevorsteht. Wo der Spaß aufhört beginnt der Humor!

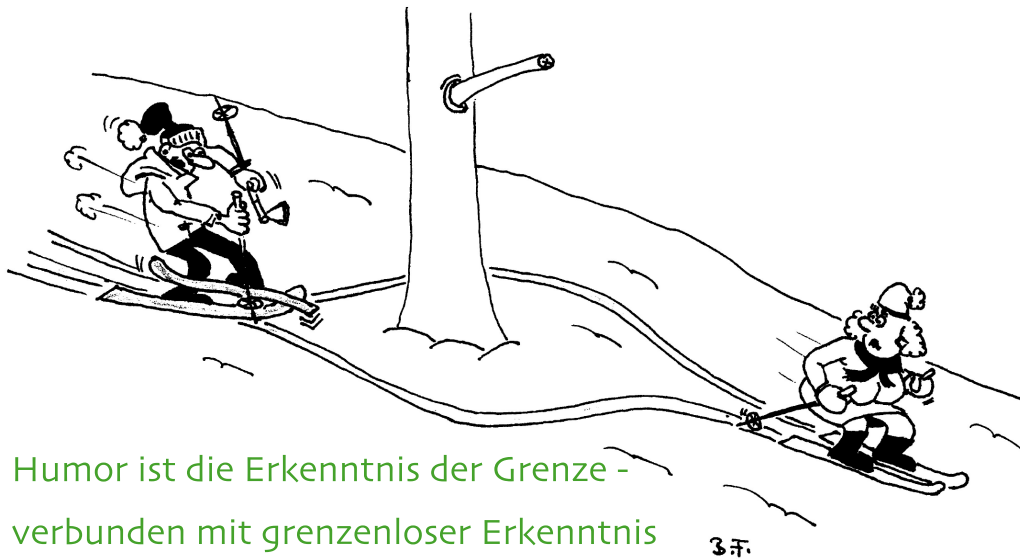
Viele belasten sich und uns mit einer Gruselpopaganda, was die Zukunft betrifft.

Manchmal ist es sinnvoll Fragen zu stellen:

Woher weißt du das?

Wie kannst du dir so sicher sein?

„Richtig machen kann man Dinge, für die es klare Rahmenbedingungen, kontrollierbare Regeln und wiederholbare Rezepte gibt. Wirksam kontrollieren kann man nur überschaubare geschlossene Systeme. Aber dafür ist das Leben zu komplex. Es ist bis zu seinem letzten Atemzug unfertig und überrascht uns mit immer neuen Wendungen.“ Natalie Knapp, Der unendliche Augenblick, Rowohlt Verlag



Humor ist die Erkenntnis der Grenze -
verbunden mit grenzenloser Erkenntnis

Gerhart Hauptmann

Teil 3 Menschlichkeit

Humor kann die Macht nicht verhindern
doch ihre Auswirkungen, die kann er lindern
Humor ist eine menschliche Signatur
wir brauchen ihn dringend – wo bleibt er nur?

Auf jeden einzelnen und auf jeden Tag kommt es an,
wenn die Nöte unserer Zeit überwunden werden sollen.
Und dazu brauchen wir nicht so sehr neue Programme,
sondern eine neue Menschlichkeit.

Viktor E. Frankl



„Was ist eigentlich menschlich? Was ist für Sie menschlich? Was fällt Ihnen zum Begriff Menschlichkeit ein? Güte, Mitgefühl, Liebesfähigkeit, Respekt und Würde? Im Vertrag von Lissabon steht in der Präambel: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“. Welchen Standpunkt man zur Europäischen Union auch einnehmen mag, eines ist unbestritten, sie ist die größte Friedensgemeinschaft, die jemals geschlossen worden ist. 2007 haben 27 Mitgliedsstaaten diesen Grundlagenvertrag der EU unterschrieben. Ob wir den Begriff der Würde in einem Vertrag lesen oder in einer Rede hören, entscheidend sind nicht die Worte, sondern deren Umsetzung. Wir brauchen menschenfreundliche Lebensräume und dafür können wir uns gemeinsam engagieren. Humanität zeigt sich im Bemühen das Gemeinsame vor das Trennende zu stellen und nicht nur an sich selbst zu denken. Wir werden einander immer weniger verstehen, wenn wir bei dem stehen bleiben, was uns trennt.“ Aus: Vertrau auf dein Gefühl und lebe mutig, Inge Patsch, Tyrolia Verlag

Der Versuch ohne Feindbild zu leben



„Ich wollte im eigenen Denken und Handeln ohne Feindbilder auskommen!“ Diese Antwort gab Kardinal Franz König auf die Frage, was in seinem Leben wichtig war. 1976 sprach Max Frisch in seiner Rede zur Verleihung des Friedenspreises in Frankfurt: „Eine friedensfähige Gesellschaft wäre eine Gesellschaft, die ohne Feindbilder auskommt.“

Vielleicht liegt der Ursprung von Konflikten nicht nur in der unterschiedlichen Wertewelt und in den vielfältigen Interessen, sondern im Vermitteln und Bekämpfen von Feindbildern. Feindbilder entstehen nicht von selbst in unseren Köpfen.

Sie beginnen mit einer Einteilung von Merkmalen: Zeichen einer Rasse, Gebote einer Religionsgemeinschaft, Zugehörigkeit zu einer Interessensgemeinschaft oder einer Partei. Sobald bestimmte Merkmale zu selbstverständlichen Verallgemeinerungen und zu ungeschriebenen Gesetzen geworden sind, wird das Miteinander problematisch. Sind in einer Familie, einem Team oder einer Gesellschaft bestimmte Normen unter allen Umständen einzuhalten, können auch Werte zu Tyrannen werden, die sich in Feindbilder verwandeln.

Feindbilder werden meistens dort konstruiert, wo die Angst regiert: Angst, zu kurz zu kommen, Angst, nicht dazuzugehören, Angst, nicht gut genug zu sein oder die Angst, beschämt zu werden.

Sich aufzuregen ist in unserer Gesellschaft fast Normalität geworden und vielen Menschen fällt es leichter, über andere zu lästern als sich die Frage zu stellen: Bin ich bereit, Menschen in ihrer persönlichen Lebenslage wahrzunehmen? Um Menschen freundlich und liebevoll zu begegnen, brauchen wir eine Bildung, die mehr kennt als Abwehr von Betroffenheit und rationale Vermeidungsstrategien. Es geht um unsere Herzensbildung, die aus Lebensfreude ebenso wie aus Betroffenheit wachsen kann. Wir brauchen eine gesunde Fassungslosigkeit anstelle einer Drachenethik. Gesunde Fassungslosigkeit ist dann gefragt, wenn wir mit Situationen konfrontiert werden, in denen pauschale Urteile andere Menschen abwerten. Die Drachenethik kennt den Panzer der Unverwundbarkeit und speit Feuer. Doch wir sind Menschen und keine Drachen und bleiben als solche ein Leben lang verletzlich und verwundbar.

Nachdenken über Feindbilder bedeutet ja nicht, eine rosarote Brille aufzusetzen und nur Gutes zu sehen. Es geht darum, gewonnene Einsichten ins eigene Leben zu integrieren und sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch blinde Flecken in der persönlichen Landkarte der Menschlichkeit hat.

**Können wir nicht mehr lachen sind wir verloren
wo der Spaß aufhört wird der Humor geboren**

Das Individuelle, die Einzigartigkeit und das eigene Maß
verlangen Verrücktheit, Schalk und Spaß
können wir nicht mehr lachen sind wir verloren
wo der Spaß aufhört wird der Humor geboren

Ziele sind in und wir sollen sie anvisieren
und sie keinesfalls aus den Augen verlieren
Erfolg und gutes Aussehen gehören dazu
wie dies erreicht wird erfährt man im Nu
denn Strategien und Regeln gibt's reichlich
wer es nicht schafft gilt nur als verweicht
wer in die Maße der Gesellschaft nicht passt ist selbst schuld
für alles was nicht funktioniert gibt es keine Geduld

Das Individuelle, die Einzigartigkeit und das eigene Maß
verlangen Vertrauen, Freude und Spaß
können wir nicht mehr lachen sind wir verloren
wo der Spaß aufhört wird der Humor geboren

Perfekt und fehlerlos sollen wir funktionieren
wie eine Maschine auf Knopfdruck Befehle ausführen
Meist wird das Perfekte von außen bestimmt
und wir viel zu oft wie Marionetten getrimmt
Dies alles ist nur möglich mit einem Verzicht
auf unser Mensch sein und das wollen wir nicht
wir sollten nicht von Funktionen reden
wollen wir unser Menschsein mit Herz beleben

Das Individuelle und das eigene Maß
verlangen Begeisterung, Wohlwollen und Spaß
können wir nicht mehr lachen sind wir verloren
wo der Spaß aufhört wird der Humor geboren

Mentale Strategien sind gefragt und beliebt
wer sie genauestens befolgt der begibt
sein Hirn und auch sein Herz in fremde Hände
die wenigsten erleben die ersehnte Trendwende
denn wie soll ein anderer mich so gut kennen
dass jemand weiß wofür meine Ideen brennen
selbst vertrauen das braucht Mut
und diesen schenkt dir deine Wut

Das Individuelle und das eigene Maß
verlangen Mut, Erkenntnis und Spaß
können wir nicht mehr lachen sind wir verloren
wo der Spaß aufhört wird der Humor geboren

Humor eignet sich zu vielem nur zu einem nicht
Zum Belehren und Besserwissen – er fordert Verzicht
auf Zynismus und dergleichen
Humor stellt für die Leichtigkeit im Leben die Weichen